

健康づくりだより

平成28年1月16日発行

健康づくり課

☎229-3310 FAX 229-3287

保健センターでは、各年代を通して健康づくりができるように、健康相談や健康教室、電話相談を実施しています。お気軽にご利用ください。

保健センター名	問い合わせ	保健センター名	問い合わせ
中央	☎229-3164	安濃	☎268-5800
久居	☎255-8864	香良洲※	☎292-4183
河芸	☎245-1212	一志	☎295-0112
芸濃	☎266-2520	白山※	☎262-7294
美里	☎279-8128	美杉※	☎272-8089

※の保健センターは、保健師が不在の時があります。

健康相談

保健師による相談や血圧測定などを行います。

対象 成人

定員 先着各3人

申し込み 1月25日(月)から各保健センターへ

ところ(保健センター名)	とき(2月)
中央	15日(月)13:30~15:00
香良洲	5日(金)13:30~15:00
白山	16日(火)9:30~11:00

マタニティー倶楽部

対象 妊婦とその家族

申し込み 前日までに各保健センターへ

ところ(保健センター名)	とき(2月)	内容など
中央	24日(水) 13:30~15:30	妊婦さんと赤ちゃんのお口の健康(歯科衛生士)
久居	10日(水) 10:00~12:00	元気に妊娠・出産・育児のできる身体をつくろう(助産師)



栄養士による栄養相談

対象 成人

定員 先着各3人

申し込み 1月25日(月)から各保健センターへ

ところ(保健センター名)	とき(2月)
中央	15日(月)13:30~15:00
香良洲	5日(金)13:30~15:00
白山	16日(火)9:30~11:00

赤ちゃんの離乳食教室

妊産婦、乳幼児と保護者を対象に、栄養士による話や離乳食の試食、調理体験などを行います。

定員 先着各30人(初めての人優先)

持ち物 母子健康手帳、筆記用具、バスタオル

申し込み 1月25日(月)から各保健センターへ

	ところ(保健センター名)	とき(2月)	対象
はじめての! 赤ちゃんの離乳食教室《初級編》	一志	23日(火) 10:00~11:30	妊婦、生後10カ月ごろまでの乳児を持つ保護者
幼児食へつなごう! 離乳食教室《ステップアップ編》	河芸	3日(水) 10:00~11:30	離乳食の進め方に不安がある、生後10カ月ごろからの乳幼児を持つ保護者

津市健康づくり推進懇話会活動紹介

~市民の皆さんがこころ豊かに楽しく元気に暮らせることを目指して~

津市健康づくり推進懇話会は、健康づくりに関する団体から推薦された18人の委員が、健康づくり課職員と共に津市第2次健康づくり計画の取り組みについての協議やさまざまな活動を行っています。

去年10月11日に開催した健康まつりでは、体操を行う前後での体の変化、運動の効果を楽しく体験し、日頃から積極的に体を動かす必要について啓発を行いました。また、たばこに関するアンケートも実施し、たばこや受動喫煙が健康に及ぼす影響、喫煙ルールを守りたばこの害がない環境を整えることの大切さを啓発しました。



健康まつりでの体力測定の様子